

Para Obtener Suficiente Calcio

¿Está ingiriendo suficiente calcio? Usted necesita de 3 a 4 porciones de comidas ricas en calcio diariamente para prevenir la osteoporosis. Una forma de hacer esto es incluir un alimento rico en calcio con cada comida, como un vaso de 8 onzas de leche baja en grasa o sin grasa.

¿Esta usted entre el 84% de la mujeres jóvenes de 20 a 29 años o el 88% de adolescentes que no ingieren suficiente calcio cada día?

El calcio es importante para desarrollar huesos y dientes sanos, contracción de músculos y coagulación de la sangre. El calcio también ayuda a prevenir la osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos. Diariamente coma o beba de 3 a 4 porciones de alimentos ricos en calcio, dependiendo de su edad. (Una porción es como $\frac{1}{2}$ ó $\frac{3}{4}$ de taza de leche para los niños y 1 taza de leche para adolescentes y adultos.)

Estas son algunas formas de incluir más calcio en su dieta:

- Incluya alimentos ricos en calcio en cada comida. Beba un vaso de 8 onzas de leche sin grasa o bajo en grasa con su comida.
- Use leche en vez de agua cuando prepare cereal caliente y sopas.
- Tome una taza de yogur sin grasa o bajo en grasa para su bocadillo de media tarde.
- Coma o tome alimentos fortificados con calcio como jugo de naranja, leche de soya o leche de arroz fortificadas.
- Coma queso de soya hecho con sulfato de calcio.
- Coma verduras de hojas verde oscuro como hojas de nabo, brócoli, col rizada y col china.
- Coma salmón o sardinas enlatadas (cómase los huesos blandos).